

Составлено:
 Директор _____ (подпись)
 Дата _____



Меню на 19.11.2024 года для обучающихся образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 12 лет и старше																
Осень - зимний сезон.																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
				Кал	Белки	Жиры	Углевод.ВЭ	С	А	Е	Са	Р	Мг	г/г		
загрузка	110(222)	Запеченый картофель со сметаной, соус.	215(105/33)	33	408,3	16,74	11,95	23,41	0,05	0,47	0,13	0,65	290,25	197,38	39,1	1,11
	110	чай с сахаром	200(13)	3	56,83	0,1	0,01	14,96	0	0	0	0	0	0	0	0
	2	бутерброд с колбасой	35	10,9	156,7	2,18	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	39,4	11,3	0,87
		чай с сахаром	50	3,3	95,2	1,04	0,12	19,44	0,04	0	0	0,09	8	26	5,6	0,44
	200	буль вареный	40	11	62,8	5,08	4,6	0,28	0,01	0	0,1	0,24	32	36,8	4,8	1
		итого	339	66,4	793,02	26,34	21,03	80,23	0,11	0,57	0,22	1,42	339,02	329,02	60,2	3,02
Обед	67	буль вареный	100	6,67	124,34	1,34	10,11	6,80	0,05	12,95	0,22	4,34	36,95	41,08	18,53	0,77
	87	буль с капустой картофель со смет.	255(250/5)	15,54	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,77	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
	291	Плов из птицы	200	42,06	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	0,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,89
	548	Каша из кураги	200	9,43	124,18	1,08	0	11,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,04	30,19	21,71	0,66
		чай с сахаром	40	2,8	88	1,12	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		чай с сахаром	20	1,4	47,8	1,52	0,10	8,72	0,01	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		итого	815	78,8	834,55	26,84	27,05	98,02	0,24	32,16	0,71	12,8	155,08	317,67	125,41	4,87
обед	87	буль с капустой картофель со смет.	255(250/3/30)	15,87	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,77	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24